

PROGRAM pro dospělé

Pro duševní pohodu !

TUSARKA 26

Z D A R M A

Na jednotlivé lekce se hlase na: tusarka26@artmovement.cz, + 420 728 885 031



JÓGA "Aby tělo nebolelo"

KAŽDÉ PONDĚLÍ: 10:00 - 10:55

LEKTORKA: Olga Jandová

/lektorka jógy, fitness a výživová poradkyně/

V rámci našich setkání budeme naslouchat sami sobě.

Pomocí různých pohybových technik a za využití všech smyslů se postupně každý svým tempem dostaneme "do pohody", možná rozklíčujeme některé své neduhy a podaří se nám jich i zbavit.

Vhodné pro všechny, kteří mají chuť zlepšit kvalitu svého těla. ***S sebou: pohodlné oblečení***

DIVADELNÍ WORKSHOP

STŘEDA /v lichý týden/

17:00 - 19:00

LEKTORKA: Monika Kaššaiová

/divadelní režisérka/



Přijďte si k nám rozproudit dech, hlas a tělo.

Pracovat s vnitřním kreativním potenciálem a skupinovou energií.

Díky divadelním metodám a technikám se uvolníme, zkusíme si možnosti našeho těla i tvořivou práci ve skupině.

Inspirací nám budou také naše emoce a příběhy. Divadelní dílna bez rolí a textů nevyžaduje žádné předchozí zkušenost.

S sebou: pohodlné oblečení



ARTE ateliér

STŘEDA /v lichý týden/

10:15 - 11:30

LEKTOR: Robin Kaloč

/výtvarník, terapeut a průvodce v oblasti arteterapie/

Tvorba jakéhokoliv druhu je skvělou cestou k sebepoznání a k setkání se s naší bytostnou podstatou.

Dokáže nás osvobodit od svazujících myšlenek, uvolňuje psychické napětí a může tak být prostředkem k léčení a uzdravování.

Ateliér nám umožní hrát si a experimentovat s naší vlastní fantazií, barvou, příběhem, tvarem nebo vlastními emocemi a pocity.

Budeme pracovat různými výtvarnými technikami. Tvůrčí proces můžeme obohatit slovem i pohybem. Prostor bude i pro sdílení.

"TANEC DUŠE"

Pohybově / Taneční workshop

KAŽDÝ ČTVRTEK: 11:00 - 11:55

LEKTORKA: Rena Milgrom

/tanečně/pohybová terapeutka, lektorka somatického pohybu a umění/



Tančíme životem, svými sny, vztahy i tělem. Tanec je tady proto, abychom mohli vyjádřit tělem to, co neumíme vyjádřit slovy.

Povedu vás ke vnímání těla a jeho pohybů, tvarů i gest.

Pohyb nám může přinést hravost, obrazy, vzpomínky a pocity, které můžeme pak společně zpracovat a sdílet.

S sebou: pohodlné oblečení